

PENERAPAN TERAPI NLP (*NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING*) UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 PARE

THE APPLICATION OF THERAPY NLP (NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING) TO REDUCE ANXIETY IN PUBLIC SPEAKING IN FRONT OF CLASS XI SENIOR HIGH SCHOOL 2 PARE

FENI ETIKA RAHMAWATI

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
email: fenietikarahmawati@gmail.com

Wiryo Nuryono, S.Pd, M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara didapatkan fakta mengenai tingginya tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa di SMA Negeri 2 Pare. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terapi NLP (*neuro linguistic programming*) dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre Experimental* dan jenis penelitian *pre-test* dan *post-test one group design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket kecemasan berbicara di depan umum untuk mengetahui siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum tinggi dan juga digunakan untuk mengukur hasil dari perlakuan terapi NLP (*Neuro Linguistic programming*). Subjek penelitian ini adalah 8 siswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum dari 286 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare yang berjumlah 9 rombongan belajar. Berdasarkan hasil analisis *statistic non parametrik* dengan uji tanda berjenjang *Wilcoxon* maka dapat diketahui $N = 8$ dan $T_{hitung} = 0$. Mengacu pada tabel harga kritis pada tes *Wilcoxon* dengan taraf signifikansi 5% dan $N = 8$ diperoleh $T_{tabel} = 4$ sehingga T_{hitung} lebih kecil T_{tabel} ($0 < 4$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya bahwa hipotesis yang berbunyi terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare. Dengan demikian dari hasil analisis uji tanda berjenjang *Wilcoxon* tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian yang berbunyi “terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare” dapat diterima.

Kata Kunci: Terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*), kecemasan berbicara di depan umum

ABSTRACT

Based on observations and interviews obtained facts about the high levels of public speaking anxiety in students at SMAN 2 Pare. This study aims to examine whether the therapy NLP (*neuro linguistic programming*) can reduce anxiety in public speaking class XI student of SMAN 2 Pare. This study includes a quantitative research approach and type of study *Pre Experimental pre-test* and *post-test one group design*. The data collection method used was a questionnaire public speaking anxiety to know the students who experience anxiety when speaking in public is high and is also used to measure the outcome of treatment therapy NLP (*Neuro Linguistic Programming*). The subjects of this study were 8 students who have high levels of anxiety in public berbicara of 286 students of class XI SMA Pare totaling 9 study groups. Based on the results of non-parametric statistical analysis with the *Wilcoxon sign test* stages it can be seen the $N = 8$ and $t = 0$. Referring to the critical price table on the *Wilcoxon test* with a significance level of 5% and $N = 8$ obtained table = 4 so t_{hitung} smaller t_{tabel} ($0 < 4$). Thus H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that the hypothesis of therapy NLP (*Neuro Linguistic Programming*) can reduce anxiety in public speaking class XI student of SMAN 2 Pare. Thus the analysis of the results of the *Wilcoxon sign test* stages can be concluded that the hypothesis of the research that reads “therapy NLP (*Neuro Linguistic Programming*) can reduce anxiety in public speaking class XI student of SMAN 2 Pare” is acceptable.

Keywords: Therapy NLP (*Neuro Linguistic Programming*), public speaking anxiety

PENDAHULUAN

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah mempunyai tujuan secara umum dan secara khusus. Tujuan secara umumnya adalah memandirikan peserta didik (siswa) dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik secara optimal. Sedangkan tujuan khususnya adalah tercapainya tugas perkembangan peserta didik sesuai dengan kompetensi dasar yang dimiliki dengan mengembangkan tugas perkembangan.

Keberhasilan individu dalam menjalankan tugas perkembangan akan menentukan kepribadiannya. Siswa SMA akan menghadapi berbagai tantangan dan masalah dalam menjalankan proses tersebut. Masa SMA adalah masa dimana remaja mencari jati diri. Oleh karena itu setiap masalah yang muncul harus segera diatasi. Masalah yang dibiarkan dapat menghambat siswa tersebut untuk mencapai tugas perkembangannya dengan optimal.

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan tantangan, gejolak emosi, dan perubahan yang menyangkut perubahan jasmani, psikologis, dan sosial. Menurut Harlock (1980), masa remaja merupakan masa yang dipenuhi dengan tekanan dan rasa tertekan. Masa remaja ini juga menjadi waktu anak untuk mencoba menemukan jati dirinya. Pencarian jati diri melalui keluarga, teman sebaya ataupun lingkungan sekolah. Sekolah merupakan tempat siswa untuk belajar atau menuntut ilmu. Dalam lingkungan sekolah, anak bersaing dalam hal prestasi akademik dan dituntut dengan tata krama serta keterampilan-keterampilan khusus.

Dalam menuntut ilmu di sekolah, siswa memerlukan kemampuan berkomunikasi dengan baik untuk mengungkapkan pendapatnya, bertanya jawab dan juga untuk berinteraksi dengan orang lain. Dengan komunikasi kita membentuk saling pengertian, menumbuhkan persahabatan, memelihara kasih sayang, dan juga berbagi ilmu pengetahuan. Berbicara di depan umum merupakan sarana komunikasi yang penting dalam menyampaikan pesan, informasi, dan gagasan yang dimiliki. Namun masih terdapat siswa yang kesulitan untuk dapat berbicara di depan umum memaparkan ide pikirannya kepada pendengar maupun pemirsa. Peran keterampilan verbal sangat diperlukan, juga keselarasan penggunaan isyarat-isyarat non verbal untuk mendukung keberhasilan dalam menyampaikan informasi atau ide kepada orang lain.

Kecemasan berbicara di depan umum sering dialami oleh siswa. Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan individu ketika berhadapan dengan orang lain di depan umum. Individu tersebut merasa cemas ketika berada pada lingkungan orang banyak. Lebih lanjut, siswa beralasan bahwa kekhawatiran mereka bila berbicara di depan umum adalah takut dikritik atau dinilai secara negatif, takut lupa, malu dan terhina, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui, dan takut karena pengalaman buruk dimasa lalu.

Pada penelitian ini, yang dibahas adalah kecemasan berbicara di depan umum, yang tergolong

dalam kecemasan sosial. Counseling Center, University of Wisconsin – Stout dalam Ratnasari (2012:7) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum adalah kecemasan yang melibatkan rasa takut untuk dinilai atau dievaluasi oleh orang lain. Ketakutan ini sering disertai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional yang signifikan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berhasil memberikan pidato atau presentasi. Reaksi tersebut antara lain perasaan gelisah, gugup, khawatir, gemetar, berkeringat dan pusing.

Kecemasan memiliki berbagai dampak dalam kehidupan, beberapa pendapat yang mengemukakan hal tersebut diantaranya adalah Sukmadinata dalam Ratnasari (2012:7) yang mengungkapkan bahwa kecemasan dan kekhawatiran dengan intensitas yang sangat kuat akan bersifat negatif karena dapat menimbulkan gangguan baik secara fisik maupun secara psikis.

Gejala kecemasan yang ditunjukkan secara umum antara lain jantung berdebar semakin kencang saat maju atau namanya dipanggil oleh guru untuk menjawab pertanyaan ataupun saat berpidato perkataan menjadi tidak lancar dan terbata-bata, merasa gugup ketika presentasi, keluar keringat dingin saat tampil di depan umum, dan sering lupa tentang materi atau hal yang telah dipersiapkan sebelumnya karena adanya tingkat kecemasan yang dirasakan karena siswa merasa takut untuk dinilai oleh teman-temannya, takut dinilai negatif oleh teman-temannya, merasa cemas kalau dirinya dianggap bodoh dan tidak bisa.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang kecemasan berbicara di depan umum, diantaranya adalah yang dilakukan oleh Ratnasari (2012) menunjukkan hasil penelitian bahwa berdasarkan *pre-test* yang dilakukan menunjukkan bahwa masalah yang dialami oleh siswa adalah berbicara di depan umum. Masalah kecemasan berbicara di depan umum mengakibatkan siswa cenderung menarik diri untuk mengungkapkan apa yang ada dalam pikirannya. Adanya fakta tersebut mengenai kecemasan berbicara di depan umum tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar dan perkembangannya.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan peneliti berawal dari pendidikan dasar sampai perguruan tinggi pernah menjadi peserta didik dan juga mengalami ketidakberanian atau kecemasan berbicara di depan umum, disebabkan karena kurang lancar atau terlalu cepat ketika akan berbicara di depan umum, tidak sinkronnya komunikasi verbal maupun non verbal, dan juga ketika berbicara suara menjadi kurang keras karena takut salah dan malu.

Permasalahan ini juga sering dihadapi siswa ketika akan berbicara di depan umum. Hal tersebut juga terjadi di SMA negeri 2 Pare Kediri, berdasarkan wawancara langsung dengan guru BK SMA Negeri 2 Pare pada tanggal 28 September 2013 dan 16 November 2013, beliau mengatakan siswa di sekolah tersebut hampir 15%-25% siswa dikelas mengalami masalah yaitu mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Siswa-siswa SMA Negeri 2 Pare memiliki

kemampuan intelegensi yang tinggi namun ada beberapa yang saat berbicara di depan umum merasa cemas, takut, dan *blank* sehingga kemampuan yang dimiliki tidak nampak atau jadi terpendam. Masalah tersebut sering dijumpai oleh beberapa guru pengajar, setidaknya ada 3 sampai 5 orang siswa di kelas yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Masalah siswa mengenai kecemasan berbicara di depan umum tidak sesuai dengan nilai karakter yang diinginkan yaitu percaya diri dan pribadi yang tangguh. Konselor sangat berperan dalam mewujudkan tujuan pendidikan karakter. Perwujudan tujuan tersebut dilakukan melalui perannya dalam membantu siswa menangani masalah sehingga menjadi individu yang tangguh, percaya diri, dan mampu berkembang secara dinamis.

Kecemasan berbicara di depan umum disebabkan oleh pikiran-pikiran negatif yang menguasai individu tersebut. Sistem saraf otak memberikan kode kepada tubuh, namun dalam proses pemberian kode tersebut terjadi kesalahan, pengklasifikasian dan pemberian makna yang salah sehingga timbul kecemasan saat berbicara di depan umum.

Apabila siswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum, hal tersebut mengakibatkan timbulnya masalah. Diantaranya adalah terhambatnya proses belajar mengajar karena dalam proses belajar mengajar ada kegiatan presentasi, diskusi, dan tanya jawab. Jika siswa tidak dapat mengungkapkan apa yang ada di dalam pikiran atau perasaannya, hal tersebut akan mengakibatkan nilai yang diperoleh siswa tersebut tidak maksimal.

Jika masalah ini tidak segera ditangani akan mengakibatkan siswa tidak dapat maksimal dalam proses belajar mengajar dan juga potensi yang dimilikinya tidak dapat berkembang dengan baik. Sehingga masalah ini perlu penanganan yang tepat agar potensi-potensi yang dimiliki oleh siswa dapat terasah dengan maksimal.

Selama ini, di sekolah-sekolah cenderung tidak memperhatikan masalah siswa ini, yaitu kecemasan berbicara di depan umum. Kemampuan berbicara di depan umum yang harus dimiliki siswa dalam meningkatkan prestasi belajar baik akademik maupun non akademik dan demi kepentingan perkembangan dirinya. Maka siswa perlu mendapatkan bantuan untuk menunjang penurunan kecemasan berbicara di depan umum yang diberikan untuk siswa tersebut. Terkait dengan masalah tersebut, maka untuk mengatasi masalah kecemasan dalam berbicara di depan umum pada siswa dapat digunakan NLP (*Neuro Linguistic Programming*).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMAN 2 Pare pada tanggal 28 September 2013 dan 16 November 2013, diketahui, apabila siswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum, hal tersebut mengakibatkan timbulnya masalah. Diantaranya adalah terhambatnya proses belajar mengajar karena dalam proses belajar mengajar ada kegiatan presentasi, diskusi, dan Tanya jawab. Jika siswa tidak dapat mengungkapkan apa yang ada di dalam pikiran atau perasaannya, hal tersebut akan mengakibatkan nilai

yang diperoleh oleh siswa tersebut tidak maksimal. Beliau juga mengungkapkan siswa SMAN 2 Pare secara keseluruhan mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi namun ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Secara teoritik mereka menguasai dan memahami materi dengan baik namun ketika diminta untuk mempresentasikannya mereka kesulitan karena kecemasan berbicara di depan umum, hal tersebut mengakibatkan nilai yang didapatkan tidak maksimal.

SMA Negeri 2 Pare adalah salah satu SMA favorit di kabupaten Kediri. Siswa-siswa SMA Negeri 2 Pare termasuk dalam kategori siswa yang memiliki tingkat intelegensi yang tinggi, namun ada beberapa siswa SMA Negeri 2 Pare yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum mengakibatkan siswa yang memiliki potensi menjadi tidak terasah dengan maksimal. Hal tersebut juga diungkapkan oleh Guru BK SMA Negeri 2 Pare pada wawancara tanggal 16 November 2014.

Berdasarkan yang telah diungkapkan oleh guru BK SMAN 2 Pare menunjukkan bahwa masalah kecemasan berbicara di depan umum perlu ditangani. Jika masalah ini tidak segera ditangani akan mengakibatkan siswa tidak dapat maksimal dalam proses belajar mengajar dan juga potensi yang dimilikinya tidak dapat berkembang dengan baik. Sehingga masalah ini perlu penanganan yang tepat agar potensi-potensi yang dimiliki oleh siswa dapat terasah dengan maksimal.

Dewasa ini, terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) menjadi jantung bagi berbagai pendekatan komunikasi dan perubahan menjiwai setiap aspek kehidupan manusia. Peran terbesar terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) adalah membantu manusia berkomunikasi lebih baik dengan diri mereka sendiri, mengurangi ketakutan tanpa alasan, mengontrol emosi negatif dan kecemasan.

Secara umum NLP dapat difungsikan sebagai salah satu cara yang tepat bagi siswa karena dapat membantu menambah kepercayaan diri baik selama proses belajar mengajar atau dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum karena NLP sendiri mengacu kepada gaya berbahasa siswa tersebut. Tercapainya tujuan NLP untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum terjadi apabila dalam proses belajarnya siswa dapat mengganti menjadi yang lebih baik dari sebelumnya atau dalam arti kata lain dapat mengarahkan ke hal yang lebih positif lagi.

Dengan demikian, penulis mengambil judul penelitian "Penerapan terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare". Diharapkan dengan hasil penelitian ini nantinya dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi untuk mengatasi masalah berbicara di depan umum dan dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

KAJIAN PUSTAKA

Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Pengertian kecemasan berbicara di depan umum menurut Deephaven Nutraceuticals (2009:01) mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum disebut juga dengan *glossophobia* yang berasal dari Bahasa Yunani. *Glossa* berarti lidah dan *phobos* berarti takut. Kecemasan berbicara di depan umum adalah ketakutan atau kecemasan yang berhubungan dengan komunikasi nyata atau antisipasi dari orang lain. Selain itu, kecemasan berbicara di depan umum juga dapat diartikan sebagai fungsi langsung dari persepsi situasi dan mempengaruhi pembicaraan dalam dua cara yaitu secara fisiologis dan emosional.

Counseling Center, University of Wisconsin – Stout (2009:01) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum adalah kecemasan yang melibatkan rasa takut untuk dinilai atau dievaluasi oleh orang lain. Ketakutan ini sering disertai dengan berbagai reaksi dan emosional yang signifikan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berhasil memberikan pidato atau presentasi. Reaksi tersebut antara lain perasaan gelisah, gugup, khawatir, gemetar, berkeringat, dan pusing.

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah ketakutan atau kecemasan yang berhubungan dengan komunikasi nyata atau antisipasi dari orang lain. Sehingga dapat menimbulkan beberapa reaksi fisik dan emosional yang dapat mengganggu kemampuan seseorang ketika tampil di depan umum, baik itu berupa pidato ataupun presentasi.

Terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*)

Pengertian terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) menurut Carol Harris – pengagas elemen-elemen dasar NLP, NLP adalah keingintahuan, panduan pemikiran, pembelajaran hakikat pengalaman, dan perangkat lunak otak. Sedangkan menurut John Grinder NLP adalah strategi pembelajaran pantas (*accelerated learning strategy*) untuk menjejaki dan menggunakan corak-corak di dalam dunia.

Coolingwood dalam Fachry (2009:1) mendefinisikan NLP sebagai berikut “ *NLP studies the way people take information from the world, how they describe it to themselves with their senses, filter it with their beliefs and act on the result.*”

Menurut O’ Connor dalam Setiawan (2006:1) NLP adalah suatu cara untuk mempelajari bagaimana seseorang dapat begitu sempurna dalam satu hal dan kemudian mengajarkan hal tersebut pada orang lain. Lebih lanjut, ia menerangkan bahwa NLP adalah seni sekaligus sains dari sebuah *personal excellence*. Seni karena setiap orang membawa kepribadian dan keunikannya masing-masing di dalam setiap hal yang mereka kerjakan, dan karenanya tidak mungkin dapat ditangkap secara utuh melalui kata-kata ataupun teknik.

Lebih mendalam, Bodenhamer dalam Fachry (2009:1) menerangkan definisi NLP dengan memecah setiap kata yang membentuknya. Kata *neuro* merujuk

pada system saraf (*neuron*) ataupun pikiran kita dan fungsinya dalam tubuh kita. *Linguistic* mengindikasikan adanya pengkodean, pengklasifikasian, dan pemberian makna dari proses di sistem komunikasi, dan sistem simbol lain (seperti tata Bahasa, matematika, music, dll). Dalam NLP dikenal 2 jenis sistem Bahasa yang utama. Pertama, proses informasi dalam bentuk gambar, suara, perasaan, *taste*, dan bau (alias *sensory based information*) melalui yang dinamakan *representational system*. Kedua, proses informasi melalui Bahasa sekunder seperti symbol, kata-kata, metafora, dll. Terakhir, *programming* merujuk pada kemampuan kita untuk mengorganisasikan kesemua bagian tersebut ke dalam pikiran dan tubuh kita yang memungkinkan kita mencapai hasil apapun yang kita inginkan. Intinya manusia lah pemegang control atas pikirannya sendiri.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) adalah suatu sistem syaraf yang mengacu pada pengolahan kemampuan berbahasa manusia secara verbal berupa lisan maupun nonverbal yang berupa gaya berfikir dan kepercayaan. Perilaku seseorang dalam hal ini adalah perilaku sukses, sangat ditentukan oleh syaraf otaknya (*neuro*) dalam memprogram diri (otak) atau mempersepsikan diri terhadap setiap stimulus dari luar. Dengan bantuan Bahasa, otak mampu merumuskan setiap bentuk perilaku sukses. Dengan Bahasa pula, otak akan membuat sebuah program perilaku sukses dari soal sikap positif meniru atau menduplikasi, hingga tindakan nyata. Oleh karenanya disebut *neuro Linguistic Programming*.

NLP secara khusus diciptakan untuk memungkinkan konseli untuk melakukan berbagai terobosan dengan menciptakan cara-cara baru untuk memahami bagaimana komunikasi verbal dan non-verbal mempengaruhi otak manusia. Dengan demikian memberikan kesempatan pada konseli untuk tidak hanya berkomunikasi lebih baik dengan orang lain, tetapi juga belajar bagaimana untuk mendapatkan control lebih besar atas apa yang kita dianggap fungsi otomatis neurologi kita sendiri.

Oleh karenanya NLP diasumsikan sebagai sebuah ilmu yang mengajarkan tentang bagaimana menjadi tuan bagi diri sendiri. Program ini dapat berupa perilaku, kemampuan keyakinan, nilai-nilai dan masih banyak lagi. Dengan kata lain tentunya program-program ini tentunya dapat diganti menjadi lebih bermanfaat dan diinstal menjadi hal yang baru dari program tersebut layaknya sebuah computer yang diupgrade menjadi lebih canggih dari yang sebelumnya. Begitu juga program otak yang ada di masing-masing individu, hal ini dapat menjadikan individu mempunyai perilaku yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre Experimental*, dan jenis *Pre-test post-test one group design*, dimana dalam desain ini pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen dilakukan.

Pertama melakukan pengukuran (*pre-test*) dengan menggunakan angket kemudian dalam jangka waktu tertentu diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan terapi NLP. Selanjutnya melakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan angket yang sama yang telah diberikan pada saat tes awal. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui hasil atau efek dari pemberian perlakuan terhadap masalah yang dialami oleh siswa yaitu kecemasan berbicara di depan umum.

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data tentang siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Data tersebut akan diperoleh melalui angket kecemasan berbicara di depan umum, jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup, dimana angket disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan centang (✓) pada kolom tertentu sesuai dengan keadaan dirinya sendiri.

Dalam penelitian ini digunakan 3 kategori angket kecemasan berbicara di depan umum, di tentukan kategori tersebut adalah menggunakan cara sebagai berikut:

- Kategori tinggi = skor mean + 1 SD ke atas
 $= 144,57 + 1 (31,45)$
 $= 144,57 + 31,45$
 $= 176,02$
 $= 176,02 \geq X$
- Kategori sedang = skor mean – 1 SD sampai mean + 1 SD
 $= 144,59 - 1 (31,45) \text{ sampai } 144,57 + 1(31,45)$
 $= 144,59 - 31,45 \text{ sampai } 144,57 + 31,45$
 $= 113,14 \text{ sampai } 176,02$
- Kategori rendah = skor mean – 1 (SD) ke bawah
 $= 144,57 - 1 (31,45)$
 $= 144,57 - 31,45$
 $= 113,14$
 $= 113,14 \text{ ke bawah}$

Dari hasil perhitungan tersebut, maka dapat ditetapkan pengkategorian skor angket kecemasan berbicara di depan umum sebagai berikut:

- Kategori terisolasi untuk tingkat tinggi = 176,02 ke atas
- Kategori terisolasi untuk tingkat sedang = 113,14 sampai 176,02
- Kategori terisolasi untuk tingkat rendah = 113,14 ke bawah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil *Pre-test*

Maksud dari pemberian *Pre-test* ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum diberikan perlakuan yaitu terapi NLP. Subyek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Pare kelas XI yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum kategori tinggi. Untuk menentukan subyek penelitian, maka dilakukan pengukuran tentang kecemasan berbicara di depan umum melalui angket terhadap 286 siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Pare.

Dari perhitungan pengkategorian diketahui ada 8 siswa yang memiliki skor kecemasan berbicara di depan umum paling tinggi, sehingga 8 siswa tersebut dijadikan subyek penelitian. skor yang diperoleh dari subyek penelitian tersebut digunakan sebagai data hasil *Pre-test*. Hasil *Pre-test* terhadap subyek tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.1
Data Hasil *Pre-test* Angket Terisolasi

No	Nama Subyek	Skor	Keterangan
1	RiAd	247	Tinggi
2	Eas	242	Tinggi
3	EkKe	241	Tinggi
4	ImMu	229	Tinggi
5	DyTri	217	Tinggi
6	DiRi	214	Tinggi
7	ZaFa	212	Tinggi
8	DiWa	205	Tinggi

Analisis Hasil Penelitian

Teknik analisis yang digunakan statistik non parametrik dengan uji jenjang bertanda *Wilcoxon*. Uji jenjang bertanda *Wilcoxon* merupakan penyempurnaan dari uji tanda (*sign test*) yang dapat diterapkan jika peneliti ingin menetapkan dua kondisi yang berlainan. Kondisi berlainan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah melihat perubahan skor kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan terapi NLP. Berikut adalah hasil analisis skor angket yang diberikan pada siswa dengan pengukuran *Pre-test* dan *Post-test* dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.2
Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test*

No	Nama Subyek	Skor		Selisih ($Y_i - X_i$)	Rank Selisih Mutlak	Signed Rank	
		<i>Pre-Test</i> (X_i)	<i>Post-Test</i> (Y_i)			(+)	(-)
1	RiAd	247	167	-80	6	+6	0
2	Eas	242	182	-60	3	+3	0
3	EkKe	241	140	-101	8	+8	0
4	ImMu	229	197	-32	1	+1	0
5	DyTri	217	161	-56	2	+2	0
6	DiRi	214	141	-73	5	+5	0
7	ZaFa	212	116	-96	7	+7	0
8	DiWa	205	135	-70	4	+4	0
Jumlah		1807	1239	578	36	36	0
Mean		225,87	154,87				

Berdasarkan data dalam tabel di atas dapat diketahui bahwa *signed rank* yang bertanda positif (+) berjumlah 36, sedangkan jumlah *signed rank* yang bertanda negative (-) adalah 0. T_{hitung} diperoleh dari

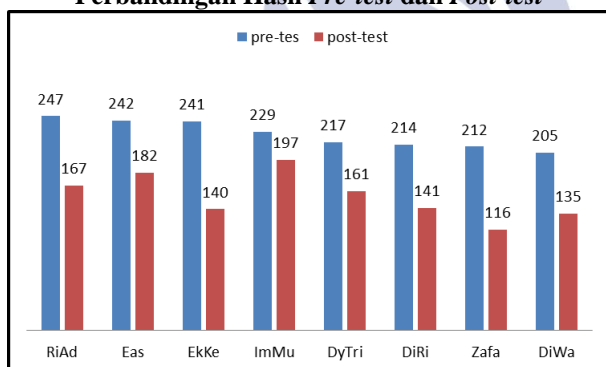
jumlah terkecil dari *signed rank*, sehingga T_{hitung} yang digunakan yaitu jumlah dari *signed rank* yang bertanda negative (-) yaitu 0.

Mengacu pada tabel harga kritis pada tes *Wilcoxon* dengan taraf signifikansi 5 % dan $N=8$ diperoleh $T_{tabel}=4$ sehingga T_{hitung} lebih kecil T_{tabel} ($0<4$) maka hipotesis yang diajukan dapat diterima, yaitu berbunyi terapi NLP dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum kelas XI SMA Negeri 2 Pare Kediri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan skor kecemasan berbicara di depan umum kelas XI SMA Negeri 2 Pare Kediri Antara sebelum dan sesudah penerapan terapi NLP.

Berdasarkan tabel di atas juga diketahui *mean pre-test* sebesar 225,87 dan *mean post-test* adalah sebesar 154,87. Selisih antar *mean pre-test* dan *post-test* adalah sebesar 71. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Maka secara keseluruhan dapat dilihat adanya perbedaan diagram hasil *pre-test* yang lebih tinggi daripada hasil *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan skor siswa yang kecemasan berbicara di depan umum antara sebelum dan sesudah diberikan terapi NLP.

Diagram 4.1
Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*



Analisis Individual

a. RiAd

Subyek RiAd mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum, hasil *pre-test* menunjukkan skor sebesar 247 sedangkan pada hasil *post-test* sebesar 167. Subyek RiAd mengalami penurunan skor sebesar 80 point. RiAd sebelum diberikan perlakuan merasa takut dan gugup setiap akan menyampaikan pendapatnya, sehingga konseli bisa lupa dengan materi yang akan dibicarakan, juga membuat konseli mengurungkan niatnya untuk menyampaikan pendapatnya. Konseli lebih memilih diam dan hanya melihat teman-temannya yang aktif atau selalu menyampaikan pendapatnya atau masukan ketika saat presentasi berlangsung. Namun Setelah diberikan perlakuan, RiAd dapat mengubah pikiran-pikiran negative tentang kegiatan berbicara di depan umum. sehingga konseli mampu untuk menyampaikan pendapatnya meskipun tidak berkali-kali dalam menyampaikan pendapatnya.

b. Subjek Eas

Subyek Eas mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum, hasil *pre-test* menunjukkan skor 242 sedangkan pada hasil *post-test* 182. Subyek Eas mengalami penurunan skor sebesar 60 point. Subyek Eas adalah pribadi yang aktif dan ceria namun konseli merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk menyampaikan pendapatnya seperti teman-temannya dan pendapatnya yang ingin disampaikan tidak sebaik pendapat yang disampaikan oleh teman-temannya. Dan Setelah diberikan perlakuan, Eas menjadi lebih percaya diri dan lebih aktif jika dikelas. Eas menjadi mampu untuk menyampaikan pendapatnya dengan baik dan mampu untuk mempertahankan pendapatnya setiap ada temannya yang selalu bertanya.

c. Subjek EkKe

Subyek EkKe mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum, hasil *pre-test* menunjukkan skor 241 sedangkan pada hasil *post-test* 140. Subyek EkKe mengalami penurunan skor sebesar 101 point. EkKe merupakan subyek yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum tinggi yang disebabkan karena ketika dirinya merasa salah menyampaikan pendapat, konseli merasa akan di cap sebagai siswa yang bodoh, dan juga merasa tertekan setiap kali akan mengikuti presentasi di kelas. Namun Setelah mendapatkan perlakuan sebanyak 6 kali pertemuan, EkKe menjadi berani untuk menyampaikan pendapatnya tanpa merasa takut salah dan di cap sebagai siswa yang bodoh, dan ketika akan melakukan presentasi di depan kelas EkKe sudah tidak merasa tertekan namun dia merasa lebih santai dari pada yang dulu. Sehingga dia merasa lebih percaya diri dari sebelumnya.

d. Subjek ImMu

Subyek ImMu mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum, hasil *pre-test* menunjukkan skor 229 sedangkan pada hasil *post-test* 197. Subyek ImMu mengalami penurunan skor sebesar 32 point. ImMu adalah siswa yang cenderung tertutup dengan orang lain, jarang mengungkapkan pendapat kepada teman-temannya, takut jika mengungkapkan pendapatnya salah dan nantinya akan dicemooh oleh teman-temannya. Namun, ImMu merasa dengan dia tidak mengungkapkan pendapatnya dia merasa nyaman dan aman karena tidak akan dicemooh dan disalahkan. Dan setelah mendapatkan perlakuan ImMu yang memiliki pribadi yang tertutup dan jarang mengungkapkan pendapatnya kepada teman-temannya sudah berkurang. Sunyek ImMu menyadari bahwa mengungkapkan pendapat yang dia miliki tidak akan membuat dia dicemooh oleh teman-temannya. Subyek ImMu juga sudah mulai berani untuk mengungkapkan pendapatnya tidak hanya kepada teman-temannya saja melainkan juga mengungkapkan kepada guru dan orang lain.

e. Subyek DyTri

Subyek DyTri mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum, hasil *pre-test* menunjukkan skor 217 sedangkan pada hasil *post-test* 161. Subyek DyTri mengalami penurunan skor sebesar 56 point. DyTri memiliki anggapan bahwa kegiatan berbicara di depan umum merupakan hal yang menakutkan dan sulit, pembicaraan menjadi loncat-loncat sehingga membuat DyTri menjadi bingung dan lebih memilih untuk melihat temannya saja yang berbicara di depan umum. Setelah diberikan perlakuan DyTri tidak menganggap bahwa kegiatan berbicara di depan umum adalah hal yang menakutkan. Dan sekarang setiap pembicaraan DyTri dapat melakukannya dengan baik tanpa loncat-loncat topic yang dibicarakan.

f. Subyek DiRi

Subyek DiRi mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum, hasil *pre-test* menunjukkan skor 214 sedangkan pada hasil *post-test* 141. Subyek DiRi mengalami penurunan skor sebesar 73 point. Ketika dia diminta mengungkapkan pendapatnya oleh guru tubuhnya terasa lemas tidak bertenaga dan air matanya seakan-akan ingin mengalir. Hal tersebut terjadi karena DiRi takut jika apa yang diungkapkan salah dan nantinya akan ditertawakan atau diolok-olok oleh teman-temannya. Dan setelah mendapatkan perlakuan sekarang dia ketika diminta untuk mengungkapkan pendapatnya DiRi tidak lagi merasa lemas dan ingin menangisi. Namun, DiRi mampu lebih percaya diri saat mengungkapkan pendapat tanpa takut akan disalahkan oleh teman-temannya.

g. Subyek ZaFa

Subyek ZaFa mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum, hasil *pre-test* menunjukkan skor 212 sedangkan pada hasil *post-test* 116. Subyek ZaFa mengalami penurunan skor sebesar 96 point. Sebelum mendapatkan perlakuan ZaFa Gugup sehingga apa yang akan disampaikan hilang semua, karena merasa pandangan teman terhadap dirinya adalah ekspresi mengejek.. namun setelah mendapatkan perlakuan ZaFa semakin percaya diri saat melakukan kegiatan berbicara di depan umum walaupun teman-temannya memandangnya dengan pandangan yang mengejek. Namun oleh ZaFa hal tersebut tidak dihiraukan.

h. Subyek DiWa

Subyek DiWa mengalami penurunan skor kecemasan berbicara di depan umum, hasil *pre-test* menunjukkan skor 205 sedangkan pada hasil *post-test* 135. Subyek DiWa mengalami penurunan skor sebesar 70 point. Sebelum mendapatkan perlakuan Minder dan tidak percaya diri sehingga berbicara gugup dan kurang jelas, karena merasa apa yang disampaikan salah dan merasa dirinya tidak mampu menyampaikan materi tersebut dengan baik. Setelah mendapatkan perlakuan Semakin

percaya diri walaupun apa yang dibicarakan bagi dirinya adalah hal yang masih belum pasti. Namun karena dia merasa percaya diri menyebabkan DiWa mampu menyampaikan materi yang sudah disiapkan dengan baik daripada sebelumnya.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis hasil *pre-test* dan *post-test* yang menggunakan uji jenjang bertanda *wilcoxon*, pada tabel 4.2 menunjukkan arah perubahan yang positif dikarenakan ada penurunan skor dari *Pre-test* ke *Post-test*, yang diketahui *mean pre-test* 225,87 dan *mean post-test* 154,87. Selisih antar *mean pre-test* dan *mean post-test* adalah sebesar 71.

Berdasarkan data dalam perhitungan dapat diketahui bahwa *signed rank* yang bertanda positif (+) berjumlah 32, sedangkan jumlah *signed rank* yang bertanda negatif (-) adalah 0. T_{hitung} diperoleh dari jumlah terkecil dari *signed rank*, sehingga T_{hitung} yang digunakan yaitu jumlah dari *signed rank* bertanda negatif (-) yaitu 0. Mengacu pada tabel harga kritis pada tes *wilcoxon*, dengan taraf signifikansi 5% dan N-8 diperoleh T_{tabel} sebesar 4. Dengan demikian berdasarkan perhitungan tersebut diketahui bahwa $T_{hitung} < T_{tabel}$ ($0 < 4$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan skor kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare antar sebelum dan sesudah diberikan penerapan terapi NLP.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan skor kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare Kediri antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan penerapan terapi NLP (*neuro Linguistic Programming*). Berdasarkan hasil analisis mengacu pada tabel harga kritis pada tes *Wilcoxon*, dengan taraf signifikansi 5% (0,05) dan N = 8 diperoleh T_{tabel} sebesar 4. Dengan demikian berdasarkan perhitungan tersebut diketahui bahwa $T_{hitung} < T_{tabel}$ ($0 < 4$). Dengan kata lain terapi NLP (*neuro Linguistic Programming*) dapat digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan berbicara di depan umum. jadi hipotesis penelitian berbunyi terapi NLP (*neuro Linguistic Programming*) dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum kelas XI SMA Negeri 2 Pare dapat diterima.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka ada beberapa saran yang diberikan, sebagai berikut:

1. Bagi konselor sekolah

Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan dengan terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare. Alangkah baiknya konselor sekolah mengikuti pelatihan NLP sehingga dapat diterapkan pada siswa.

2. Bagi Peneliti lain

Bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti tentang penerapan terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian lebih luas, sehingga penelitiannya dapat menjadi lebih berkembang dan menjadi lebih baik lagi.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung :Alfabeta.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Agustina, Shimpati Twentin. 2011. *Penerapan Strategi Perubahan Pola Berfikir Untuk Meningkatkan Keberanian Berbicara di Depan Kelas Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMA Negeri 3 Bojonegara*. Skripsi. Surabaya: UNESA. Tidak diterbitkan.

Arifrahmansyah. 2005. *Pengaruh Penggunaan teknik modeling partisipan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas I – E SMP N 16 Surabaya*. Skripsi. Surabaya: UNESA. Tidak diterbitkan.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta : Rineka Cipta.

Azwar, Saifuddin. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

Fachry, Hisyam. 2009. *Apa sih NLP itu?*. Artikel Online. <http://hisyamaktivitas.blogspot.com/2009/04/jasa-psikologi-indonesia-jaspi.html> di akses pada tanggal 7 April; 2014 pada pukul 12:32

Rakhmat, jalaluddin. 2009. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Ratnasari, Devi. 2012. *Penggunaan Konseling Kelompok dengan Kombinasi Strategi Reframing dan Self Modeling Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. Skripsi. Surabaya: UNESA. Tidak diterbitkan.

Setiawan, Yamin. 2006. *Selling With Simpatyi*. Artikel Online <http://www.yaminsetiawan.com/cgi-bin/click.pl?id=tulisan10&url=/tulisan10.html> 1. Diakses pada tanggal 7 April 2014 pada pukul 10:55.

Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset

Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: CV.Pustaka Setia